

# Правила соревнований по фридайвингу для детей

## 1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Главная цель проведения соревнований – популяризация и развитие детского фридайвинга. Правила соревнований имеют важное значение для достижения этой цели, а также для обеспечения соизмеримых, справедливых и безопасных выступлений (далее просто «Правила»).

1.2. Цель детских соревнований по фридайвингу – это отработка технических навыков, создание базы для дальнейшего прогресса во фридайвинге и отработка освоенных результатов.

## 2. ТЕРМИНОЛОГИЯ

2.1. Фридайвинг – группа спортивных дисциплин подводного спорта, цель которых заключается в преодолении дистанций на задержке дыхания или выполнении задержки дыхания без движения.

2.2. Фридайвинг – движение участника под водой, вызываемое только его мускульной силой без применения каких-либо аппаратов.

2.3. Детский фридайвинг – группа спортивных дисциплин подводного спорта, цель которых заключатся в преодолении ограниченных дистанций на задержке дыхания с учетом технических особенностей стиля ныряния или задержка дыхания без движения установленными данными Правилами соответственно возрастной категории участников.

2.4. Дисциплины:

- KDYN – kid’s dynamic with be-fins – детские старты;
- JDYN – junior dynamic with fins – ныряние дельфином;
- JDYNB – junior dynamic with be-fins – ныряние кролем;
- JDNF – junior dynamic without – ныряние брассом;
- JSTA – junior static apnea – статическая задержка дыхания;
- SJDYN – speed junior dynamic with fins – скоростное ныряние;
- maxJSTA – maximum junior static apnea – статическая задержка дыхания на максимально освоенное время;
- maxJDYN – maximum junior dynamic with fins – ныряние дельфином на максимальную освоенную длину;
- maxJDYNB – maximum junior dynamic with be-fins – ныряние кролем на максимальную освоенную длину;
- maxJDNF – maximum junior dynamic without – ныряние брассом на максимальную освоенную длину.

2.5 Official Top (OT) – точное время когда участник должен начать выступление.

- 2.6. Балльная система – система, позволяющая по оценочным критериям технических аспектов выполнения дисциплины (в дисциплинах JDYN, JDYNB, JDNF) определять победителя дисциплины (все дисциплины кроме KDYN) по наименьшему количеству баллов. В случае равенства результата в баллах оценивается разница времени между первым и вторым промежутком дистанции (в дисциплинах JDYN, JDYNB, JDNF).
- 2.7. Первый промежуток дистанции – промежуток от старта до середины дистанции, обозначенный бортиком или специальной отметкой на дне. Заканчивается при визуальном пересечении головой участника отметки середины дистанции или при касании бортика.
- 2.8. Второй промежуток дистанции – промежуток от середины до конца дистанции, обозначенный бортиком или специальным ограждением. Начинается при визуальном пересечении головой участника отметки середины дистанции или при касании бортика и заканчивается при касании бортика по окончании дистанции.
- 2.9. Штрафные баллы – баллы, получаемые участниками в процессе выполнения дисциплины за технические аспекты, прописанные в Правилах, в соответствии с дисциплиной.
- 2.10. Бонусные баллы – баллы, получаемые участниками при выполнении определенных требований в дисциплине, но не являющимися обязательными для выполнения.
- 2.11. Освоенный максимум – группа дисциплин (maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF, maxJSTA), участие в которых предполагает отборочный этап, выполняемый по балльной системе.
- 2.12. Отборочный этап – выполнение дисциплины (JSTA, JDYN, JDYNB, JDNF) по балльной системе с дальнейшим отбором на финальный этап соревнований. Отбор производится в соответствии с п. 9.6 данных Правил.
- 2.13. Финальный этап – выполнение дисциплины на освоенный максимум (maxJSTA, maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF) для участников, выполнивших за последний год норматив по балльной системе или подтвердившие свою квалификацию, а также отправивших заявку в соответствии с п. 9.6 данных Правил.
- 2.14. Потеря сознания (блэк-аут) – это серьезная ситуация, при которой участник для того, чтобы остаться на плаву или устоять на ногах, нуждается в посторонней помощи. При этом верхние дыхательные пути участника погружаются под воду.
- 2.15. Потеря моторного контроля («Самба») – непроизвольные мышечные сокращения мышц шеи, плечевого пояса, рук, и режее ног. Связано с гипоксическим состоянием двигательной зоны коры головного мозга.

### **3. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

3.1. Каждый участник соревнований принимает положения данных Правил.

3.2. Участнику запрещено дышать любым сжатым газом за 60 мин до старта.

3.3. Все участники соревнований должны быть не младше 4 лет и не старше 17 лет (включительно).

3.4. Для участия в соревнованиях все участники должны иметь при себе свидетельство о рождении или паспорт, а также медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий спортом по форме. Справка должна быть выдана не раньше, чем за 1 год до даты соревнования в случае прохождения УМО (углубленного медицинского обследования) и за 6 месяцев при наличии справки от терапевта об отсутствии противопоказаний для занятий спортом – форма – 086У. Срок действия должен быть указан на справке. Справка должна иметь печать медицинского учреждения, печать врача и “Печать для справок”, иметь подпись врача и содержать его контактную информацию.

3.5. Заявка может быть подана только тренером участника, который имеет квалификацию инструктора по общепризнанным системам обучения фридайвингу.

3.6. Заявки на дисциплины освоенного максимума подаются в форме, установленной в разделе 9.10. Данные заявки могут видеть коллегия из 3 судей из разных регионов (если есть участники из других регионов или школ, то представители должны быть из разных школ). Любые правки в заявку должны быть согласованы с данной коллегией, которую назначает Главный судья соревнований.

3.7. Финальная заявка должна содержать подпись тренера и родителя, и должна быть предоставлена организаторам во время регистрации участников. Форма заявки технических дисциплин и детских стартов – Приложение 1 к данным Правилам. Форма заявки освоенного максимума – Приложение 2 к данным Правилам.

3.8. Выполнение требований пунктов 3.3, 3.4 и 3.7 должно быть проверено во время регистрации участников.

3.9. Тренер, партнёр и страхующий могут касаться участника для перемещения во всех дисциплинах до погружения дыхательных путей. Любое касание участника или его оборудования после начала выступления ведёт к дисквалификации.

3.10. Во время выполнения попытки никто не должен касаться или помогать участнику, кроме случаев, когда участник в опасности. Если это случилось, участник дисквалифицируется. Следует принимать в расчёт, что во время

выполнения зачетной попытки не поддерживающее касание со стороны персонала (например: судьи, фотографа или страхующего фридайвера), не может приводить к дисквалификации.

3.11. Страхующий фридайвер или член жюри может осуществить не поддерживающее касание участника в случае, если его здоровью/жизни угрожает опасность (например участник рискует ударится головой о бортик бассейна). Участник не будет дисквалифицирован за такое не поддерживающее касание.

3.12. В соответствии с пунктами 3.9, 3.10 и 3.11 участник не будет дисквалифицирован за не поддерживающее касание, которое является случайным или непреднамеренным. Любое другое не поддерживающее касание, например объятия или жест «дай пять» и т. д., инициированное тренером, членом команды организаторов (сотрудником) или участником, приведет к дисквалификации и обязательному просмотру с помощью камеры на поверхности для повторного судейства ТОЛЬКО факта касания. Этот обзор можно сделать сразу после предъявления карточки, если это позволяет расписание соревнований.

3.13. Поверхностный протокол.

Порядок выполнения поверхностного протокола:

1. снять ВСЁ лицевое оборудование (маску, очки и зажим для носа);
2. показать рукой один четкий сигнал «ОК» судье;
3. произнести «I'm OK» («айм окей») или «I am OK» («ай эм окей»).

Участник должен полностью выполнить поверхностный протокол после всплытия на поверхность, включая все вышеперечисленные действия.

3.14. В качестве тренера или помощника участника (коуч) в зоне старта может выступать максимум один человек, который является сертифицированным инструктором или тренером по фридайвингу по общепризнанным системам обучения фридайвингу. За исключением дисциплины JSTA, оговорено п. 7.8.

3.15. Помощник участника может давать команды подопечному «Дыши», «Протокол» и подсказывать последовательность выполнения протокола.

3.16. Судья может давать команду участнику «Дыши» и «Протокол», но судье запрещается указывать порядок выполнения протокола.

3.17. После всплытия нос и рот участника должны оставаться над водой. Участнику не разрешается ни к кому прикасаться, равно как никому не разрешается касаться участника до того, как судья объявит, что попытка считается завершённой.

3.18. В конце каждого выступления судейская коллегия сообщает участнику свое решение о зачёте попытки. Для представления своего решения судьи используют цветные карточки.

Значение цветных карточек:

- БЕЛАЯ: попытка засчитана;
- ЖЕЛТАЯ: существенное нарушение данных Правил, за который участник получает штрафные баллы, перечень приведен в описании к каждой дисциплине;
- КРАСНАЯ: существенное нарушение правил, приводящих к дисквалификации участника.

3.19 В случае если за выступление была получена желтая или красная карточка, участник имеет право узнать причину(ы) такого решения. Это может быть сделано непосредственно после вынесения решения, если это не нарушает дальнейшее проведение соревнования. Или же эта информация будет представлена при публикации результатов перед подачей протестов.

3.20 Запрещается пользоваться оборудованием, не прошедшим мандатную комиссию и не описанным в п. 5 Правил соревнований.

3.21 К старту не допускаются участники, которые не отметились в зоне регистрации на соревнования за 45 минут до своего старта. В данном случае старт участника считается отмененным.

#### **4 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

- Ныряние 25 м в ластах (не ограничено количество вдохов) (KDYN);
- Ныряние 25/50 м в ластах, кроль (JDYNB);
- Ныряние 25/50 м в ластах, дельфин(JDYN);
- Ныряние 25 м без ласт, брасс (JDNF);
- Скоростное ныряние 4 по 25 м в ластах;
- Скоростное ныряние 8 по 25 м в ластах;
- Ныряние освоенного максимума в ластах, кроль (maxJDYNB);
- Ныряние освоенного максимума в ластах, дельфин (maxJDYN);
- Ныряние освоенного максимума без ласт, брасс (maxJDNF);
- Статическая задержка дыхания освоенного максимума (maxJSTA);
- Статическая задержка дыхания (JSTA).

4.1 Допуск к старту по возрастным категориям:

- Девочки и мальчики первая младшая группа 4-5 лет, девочки и мальчики вторая младшая группа 6-7 лет допускаются к выполнению дисциплины KDYN.
- Девочки и мальчики первая средняя группа 8-9 лет, девочки и мальчики вторая средняя группа 10-11 лет допускаются к выполнению дисциплин JDYNB 25 м, JDYN 25 м, JDNF 25 м, JSTA.

- Юниоры и юниорки 12-14 лет допускаются к выполнению дисциплин JDYNB 50 м, JDYN 50 м, JDNF 25 м, JSTA, SJDYN 4 по 25 м.

- Девушки и юноши 15-17 лет допускаются к выполнению дисциплин JDYNB 50 м, JDYN 50 м, JDNF 25 м, JSTA, SJDYN 8 по 25 м, maxJDYNB, maxJDYN, maxJDNF, maxJSTA.

4.2 Участник может принимать участие в соревнованиях только в своей возрастной категории, за исключением дисциплин maxJDYNB, maxJDYN, maxJDNF, maxJSTA (подробнее в п.п. 9.6). Участник может принимать участие в соревнованиях младшей возрастной группы вне зачета.

4.3 Возрастная категория, к которой относится участник, определяется его возрастом, вычисляемым путём вычитания года рождения из текущего года.

## **5 СНАРЯЖЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ**

5.1 Плавательные костюмы

- для юношей - плавательные шорты (плавки) или костюм для ныряния;
- для девушек - цельные или раздельные купальники или костюм для ныряния.

- Разрешено использование неопренового костюма или костюма для ныряния.

- Материал плавательных костюмов должен быть непросвечивающим.

5.2 Ласты – моноласта или классические раздельные ласты, на верхнюю и/или нижнюю поверхность может быть нанесен порядковый номер участника.

5.3 Маска или очки должны быть надеты поверх шапочки или капюшона, для обеспечения возможности быстрого снятия оборудования.

5.4 Зажим для носа.

5.5 Разрешается применение плавательных шапочек.

5.6 Использование газовых смесей с повышенным содержанием кислорода и медицинский кислород категорически запрещено. Участник, который будет уличен в использовании смеси с повышенным содержанием кислорода, подлежит немедленной дисквалификации.

5.7 Использование дыхательной трубки при выполнении дистанции запрещено.

5.8 Использование грузовых систем допускается ограниченно или в полном объеме в зависимости от возрастной категории участников:

- в категории 15-17 лет – допускается;
- в категории 12-14 лет – допускается вес груза до 2 кг на пояс или шею;
- в категории 10-11 лет и 8-9 лет – допускается вес груза до 1 кг на пояс;
- в категориях 6-7 лет и 4-5 лет – использование груза запрещено.

5.9 Участники могут использовать персональную грузовую систему кроме дисциплины JSTA, maxJSTA и SJDYN. Персональная грузовая система может использоваться только с кнопкой быстрого отстегивания и должна быть одета поверх костюма. Запрещено использование ускорителей или утяжелителей, спрятанных под одеждой.

## **6 ДЕТСКИЕ СТАРТЫ (KDYN)**

6.1 Детские старты – ныряние 25м без физической поддержки инструктора/тренера. Допускается всплытие участника и повторное занырявание неограниченное количество раз. Учитывается общее время дистанции.

6.2 Соревнования по дисциплине KDYN могут проводиться в открытых или закрытых плавательных бассейнах.

6.3 Стартовый судья/ диктор должен иметь микрофон/мегафон/колонку для передачи голосовых указаний.

6.4 Участник по собственному усмотрению выбирает костюм и лицевое оборудование. (см. п. 5).

### **6.5 РАЗМИНОЧНАЯ ЗОНА**

6.5.1 Разминочная зона может быть предоставлена участникам в дополнительном плавательном бассейне. Если это невозможно, в качестве разминочной зоны может быть использована любая другая дорожка бассейна.

6.5.2 Разминочная зона резервируется для участников, готовящихся к соревнованиям под контролем судьи по проведению разминки.

6.5.3 Участник допускается в зону разминки за 30 мин до ОТ.

### **6.6 СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ЗОНА**

6.6.1 Стартовая зона должна быть ясно обозначена, так чтобы это было видно над и под поверхностью воды бассейна.

6.6.2 Одновременно могут использоваться 2 соревновательные зоны в бассейне.

6.6.3 Соревновательная зона состоит из ближайших дорожек к краю бассейна для обеспечения безопасности и быстрого спасения.

6.6.4 Соревновательная зона справа/слева от края бассейна состоит из двух дорожек, где ближайшая к краю бассейна дорожка – это дорожка участника, дорожка непосредственно справа/слева от нее предназначается для помощника, обеспечивающего безопасность. При отсутствии дорожки для помощника, обеспечивающего безопасность, он может находиться на одной дорожке с участником, не мешая выполнению дисциплины.

6.6.5 Во время выступления спортсмена должна проводиться официальная видеосъемка на поверхности воды, и, при наличии технической возможности, дополнительная под водой.

## 6.7 ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

### 6.7.1 Старт

- 1) Участники, допущенные к соревнованиям, может появиться за 15 минут до старта в предстартовой зоне плавательного бассейна, в зоне для разминки, расположенной рядом с зоной проведения соревнований.
- 2) При наличии необходимого пространства и достаточного персонала в одном и том же бассейне может быть оборудовано 2 стартовых зоны для проведения соревнований.
- 3) На каждом соревновании участники стартуют с интервалом не менее 2 (двух) минут.
- 4) Выступление участника начинается в момент времени, когда судья информирует участника о том, что он должен пройти в стартовую зону.
- 5) Участнику даётся 2 (две) минуты в стартовой зоне для того, чтобы настроиться.
- 6) Нижеследующий отсчёт времени ведётся диктором (или, где возможно, автоматической системой) на английском или русском языке: 2'00, 1'30, 1'00, 30'', 20'', 10'', 5'', 4'', 3'', 2'', 1'', official top/ старт, 1'', 2'', 3'', 4'', 5'', 6'', 7'', 8'', 9'', 10'', 20'', 25'', 26'', 27'', 28'', 29'', 30''.
- 7) Стартом выступления считается момент первого погружения дыхательных путей участника в воду после ОТ.
- 8) В случае если участник не успел выполнить старт в обозначенный 30-ти секундный период идет начисление штрафных баллов обозначенных в п.6.8 (2).
- 9) Если участник не начал выполнение стартовой попытки в течении 1 мин после ОТ, то его старт считается отмененным.

### 6.7.2. Погружение

- 1) Участник должен стартовать, коснувшись стенки бассейна любой частью своего тела или оборудования, непосредственно переносимого на его теле, и начать данную фазу выступления до того, как он оторвётся от стенки бассейна.
- 2) Участник должен находиться в воде перед погружением. Нырок или прыжок с бортика или любая другая форма старта с использованием точки опоры вне воды запрещена, в ином случае идет начисление штрафных баллов обозначенных в п.6.8 (2).

### 6.7.3. Горизонтальный путь

- 1) Участники ныряют в ластах.



- 2) Участник выбирает по собственному усмотрению стиль прохождения дистанции. Гребки руками разрешены.
- 3) Во время прохождения дистанции лицо и тело участника должно полностью находиться под водой и всплывать на поверхность можно только для дополнительного вдоха.
- 4) Во время заплыва участник может частично покинуть дорожку. При этом всплытие должно осуществляться на своей стартовой дорожке, в ином случае - он штрафует (см. п. 6.8 (2)).

#### 6.7.4. Всплытие

- 1) При всплытии участнику нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает каких-либо трудностей.
- 2) В случае потери сознания перед, во время или после выступления при всплытии участник подлежит штрафным санкциям указанным в пункте 6.8(2) и разделе 13.
- 3) Попытка считается завершённой, когда участник касается противоположного бортика.
- 4) По всплытию участник может держаться за дорожку, стенку бассейна.
- 5) После всплытия нос и рот участника должны оставаться над водой. Участнику не разрешается ни к кому прикасаться, равно как никому не разрешается касаться участника до того, как судья объявит, что попытка считается завершённой.
- 6) Судья может давать команду ребенку «Дыши» и «Протокол», но судье запрещается указывать порядок выполнения протокола.
- 7) В конце каждого выступления судейская коллегия сообщает участнику свое решение о зачёте попытки. Для представления своего решения судьи используют цветные карточки (см. п. 3.18).
- 8) По окончании попытки участник должен выполнить поверхностный протокол (см. п. 3.13).
- 9) Победитель определяется по меньшему времени выполнения дистанции.
- 10) В случае одинакового результата участники располагаются на одной позиции в финальной общей классификации.

#### 6.7.5. Организация соревнований

- 1) Порядок выступления участников определяется на основе жребия, организуемого на техническом совещании перед соревнованиями.
- 2) Все состязающиеся могут выполнить одну попытку.
- 3) Судейство осуществляется одним судьей на бортике.

4) Во время выполнения дистанции участнику обеспечивает безопасность один страхующий, находящийся в воде.

#### 6.8. Начисление штрафных баллов

1) Участник получает штрафные секунды которые прибавляются к его результату в случае нарушений по ходу выполнения дистанции, указанных в п. 6.8 (2)

2) Таблица критериев для KDYN

#### Белая карточка

	№	Критерий	Кол-во штрафных секунд
Старт	1	Гипервентиляция/ упаковка перед стартом	3
	2	Старт до ОТ	1
	3	Старт после ОТ от 11 до 20 секунд	1
	4	Старт после ОТ от 21 до 30 секунд	2
Процесс прохождения дистанции	1	Частичное выполнение дистанции по поверхности воды без поднятия дыхательных путей (от 2 до 8 гребков в сумме по поверхности)	1
	2	Частичное выполнение дистанции по поверхности воды без поднятия дыхательных путей (более 8ми гребков в сумме по поверхности)	2
	3	Проплытие всей дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей	10
	4	Покидание участником стартовой дорожки в процессе выполнения упражнения	3
Финиш	1	Опускание дыхательных путей в воду до показа судьей цветной карточки	2
	2	Отсутствие касания бортика любой частью тела по окончанию дистанции	20
	3	Всплытие участника вне стартовой дорожки по окончании дистанции	20

#### Желтая карточка

№	Критерий	Количество штрафных баллов
1	Старт, выполненный не из воды	40

## Красная карточка

№	Критерий
1	Опускание дыхательных путей в воду после 1 мин ОТ
2	Самба/ блекаут

### **7. СТАТИЧЕСКАЯ ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ (JSTA)**

7.1. Статическая задержка дыхания – дополнительная дисциплина, в которой участник стремится выполнить задержку дыхания на время, определенное данными Правилами возрастной категорией участника (см. п. 7.6).

7.2. Статическая задержка дыхания в рамках проведения детских соревнований не является основной дисциплиной и не награждается отдельно. Используется исключительно в качестве возможности набрать дополнительные балы к общему зачету.

7.3. Соревнования по дополнительной дисциплине JSTA проводятся в открытом или закрытом плавательном бассейне со средней глубиной 1,40 м.

7.4. Стартовый судья/ диктор должен иметь микрофон/мегафон/колонку для передачи голосовых указаний.

7.5. Участник по собственному усмотрению выбирает костюм и лицевое оборудование. (см. п. 5).

#### **7.6. ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ УЧАСТНИКОВ**

- девочки первая средняя группа 8-9 лет – 50 сек;
- мальчики первая средняя группа 8-9 лет – 1 мин;
- девочки вторая средняя группа 10-11 лет – 1 мин 15 сек;
- мальчики вторая средняя группа 10-11 лет – 1 мин 30 сек;
- юниорки 12-14 лет – 1 мин 45 сек;
- юниоры 12-14 лет – 2 мин;
- девушки 15-17 лет – 2 мин 15 сек;
- юноши 15-17 лет – 2 мин 30 сек.

#### **7.7. РАЗМИНОЧНАЯ ЗОНА**

1) Разминочная зона может быть предоставлена участникам в дополнительном плавательном бассейне. Если это невозможно, в качестве разминочной зоны может быть использована любая другая дорожка бассейна.

2) Участник допускается в зону разминки за 45 мин до ОТ.

#### **7.8. ПОМОЩНИКИ УЧАСТНИКА**

1) Участник может иметь лишь одного персонального помощника, ассистирующего ему на данном выступлении в лице тренера или родителя.

2) Персональный помощник может находиться вместе с участником в зоне проведения соревнований и в бассейне.

## 7.9. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

### 7.9.1. Старт

1) Участники, допущенные к соревнованиям, должны появиться за пятнадцать минут до старта в предстартовой зоне плавательного бассейна, в зоне для разминки, расположенной рядом с зоной проведения соревнований.

2) При наличии необходимого пространства и достаточного персонала в одном и том же бассейне может быть оборудовано не более 4 стартовых зоны для проведения соревнований.

3) На каждом соревновании участники стартуют с интервалом не менее 3 (трех) минут.

4) Выступление участника начинается в момент времени, когда судья информирует участника о том, что он должен пройти в стартовую зону.

5) В случае соревнований с возможностью организации с несколькими стартовыми зонами начало выступлений может быть организовано одновременно или со смещённым временным интервалом.

6) Участнику даётся 2 (две) минуты в стартовой зоне для того, чтобы настроиться.

7) В стартовой зоне одновременно может находиться только один участник.

8) Нижеследующий отсчёт времени ведётся диктором (или, где возможно, автоматической системой) на английском или русском языке: 2'00, 1'30, 1'00, 30", 20", 10", 5", 4", 3", 2", 1", official top/ старт, 1", 2", 3", 4", 5", 6", 7", 8", 9", 10", 20", 25", 26", 27", 28", 29", 30".

9) Стартом выступления считается момент погружения дыхательных путей участника в воду. Стартовать разрешается только один раз. Каждое погружение после ОТ считается стартом.

### 7.9.2. Выполнение упражнения

1) Во время статической задержки дыхания участник находится под руководством страхующего или помощника участника.

2) Попытка должна выполняться на поверхности воды.

3) Процедура контроля безопасности заключается в обеспечении взаимодействия между участником и судьёй, который для этой цели может подать голосовой сигнал «Контроль сознания» или/и коснуться участника.

4) Сигнал судьи и отклик участника на него должны быть оговорены до начала прохождения дистанции.

5) Если участник не отвечает на сигнал судьи или ассистента в установленной форме, страхующий по указанию судьи касается участника ещё раз. Если участник и в этом случае не реагирует на сигнал, страхующий, по указанию судьи, прерывает попытку и перемещает его на поверхность, при этом обнуляя его результат.

### 7.9.3. Всплытие

1) При всплытии участнику нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает каких-либо трудностей.

2) В случае потери сознания перед, во время или после выступления при всплытии участник подлежит штрафным санкциям указанным в пункте 7.10 (4) разделе 13.

3) Попытка считается завершённой, когда участник выполняет возрастной норматив и по команде судьи поднимает дыхательные пути над поверхностью воды.

4) Командой об окончании попытки является объявление судьей заявленного времени и фраза «Завершение попытки». Страхующий и/или помощник могут сопроводить голосовое указание судьи об окончании попытки не поддерживающим касанием.

5) По всплытию участник может держаться за дорожку, стенку бассейна в ожидании решения судьи.

6) После всплытия нос и рот участника должны оставаться над водой. Участнику не разрешается ни к кому прикасаться, равно как никому не разрешается касаться участника до того, как судья объявит, что попытка считается завершённой.

7) В конце каждого выступления судейская коллегия сообщает участнику свое решение о зачёте попытки. Для представления своего решения судьи используют цветные карточки (см. п. 3.18).

8) По окончанию попытки участник должен выполнить поверхностный протокол (см. п. 3.13).

### 7.9.4 Организация соревнований

1) Порядок выступления участников определяется на основе, обозначенной ими возрастной категории в порядке увеличения времени задержки дыхания.

2) Все состязающиеся могут выполнить одну попытку.

### 7.10 Подсчет баллов

- 1) За выполнение попытки статической задержки дыхания участник получает бонусные баллы, которые учитываются при подсчете баллов общем зачете.
- 2) Можно получить максимум 30 бонусных баллов за выполнение попытки.
- 3) Получение красной карточки при выполнении попытки, обнуляет бонусные баллы, которые участник мог получить за выполнение попытки. Дополнительные штрафные баллы к общему зачету не начисляются.
- 4) Таблица критериев для JSTA

#### Белая карточка

	№	Критерий	Кол-во штрафных баллов
Старт	1	Отсутствие выполнения подготовительного дыхания	1
	2	Гипервентиляция/ упаковка перед стартом	3
	3	Старт до ОТ	5
	4	Старт после ОТ в промежутке от 11 до 20 сек	7
	5	Старт после ОТ в промежутке от 21 до 30 сек	12
Финиш	1	Отсутствие восстановительного дыхания	2
	2	Частичное или непоследовательное выполнение поверхностного протокола	3
	3	Отсутствие поверхностного протокола	4

#### Желтая карточка

№	Критерий	Количество штрафных баллов
1	Выполнение норматива от 76% до 99% от возрастного норматива	15

#### Красная карточка

№	Критерий
1	Опускание дыхательных путей в воду после 30 сек ОТ
2	Опускание дыхательных путей в воду до показа судьей цветной карточки
3	Состояние острой гипоксии («самба»/ блэк-аут)
4	Выполнение менее 75% от возрастного норматива

Значения 75% от возрастного норматива:

- девочки первая средняя группа 8-9 лет – 50 сек (75% = 37,5 сек);
- мальчики первая средняя группа 8-9 лет – 1 мин (75% = 45 сек);
  
- девочки вторая средняя группа 10-11 лет – 1 мин 15 сек (75% = 56.25 сек);
- мальчики вторая средняя группа 10-11 лет – 1 мин 30 сек (75% = 1 мин 7,5 сек);
  
- юниорки 12-14 лет – 1 мин 45 сек (75% = 1 мин 18,75 сек);
- юниоры 12-14 лет – 2 мин (75% = 1 мин 30 сек);
  
- девушки 15-17 лет – 2 мин 15 сек (75% = 1 мин 41,25 сек);
- юноши 15-17 лет – 2 минуты 30 секунд (75% = 1 мин 52,5 сек).

## **8. ДИНАМИЧЕСКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (JDYN, JDYNB, JDNF)**

8.1 Динамическая дисциплина (JDYN, JDYNB, JDNF) – дисциплина, в которой участник стремится преодолеть расстояние 25 м, 50 м, соблюдая оценочные критерии, а также стабильность прохождения дистанции, по горизонтали, удерживая тело под поверхностью воды, в ластах или без них.

8.2 Данное спортивное мероприятие организуется в открытом или закрытом плавательном бассейне с использованием ласт или же без них. В случае использования ласт, в качестве движущей силы может быть использована только сила мышц участника, без применения каких-либо механизмов, даже если они приводятся в движение при помощи мышц.

8.3 Соревнования по спортивным дисциплинам «JDYN, JDYNB, JDNF» проводятся в плавательных бассейнах длиной 25 и 50 м.

8.4 Дистанция должна выполняться в соответствии с видом дисциплины (JDYN – ныряние дельфином; JDYNB – ныряние кролем; JDNF – ныряние брассом).

8.5 Стартовый судья/ диктор должен иметь микрофон/мегафон для передачи голосовых указаний.

8.6 Участник по собственному усмотрению выбирает костюм и лицевое оборудование (см. п. 5).

### **8.7 РАЗМИНОЧНАЯ ЗОНА**

8.7.1 Разминочная зона может быть предоставлена участникам в дополнительном плавательном бассейне. Если это невозможно, в качестве разминочной зоны может быть использована любая другая дорожка бассейна.

8.7.2 Разминочная зона резервируется для участников, готовящихся к соревнованиям под контролем судьи по проведению разминки.

8.7.3 Участник допускается в зону разминки за 45 мин до ОТ.

## 8.8 СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ЗОНА

8.8.1 Стартовая зона должна быть ясно обозначена, так чтобы это было видно над и под поверхностью воды бассейна.

8.8.2 Одновременно могут использоваться 2 соревновательные зоны в бассейне.

8.8.3 Соревновательная зона состоит из ближайших дорожек к краю бассейна для обеспечения безопасности и быстрого спасения.

8.8.4 Соревновательная зона справа/слева от края бассейна состоит из двух дорожек, где ближайшая к краю бассейна дорожка – это дорожка участника, дорожка непосредственно справа/слева от нее предназначается для помощника, обеспечивающего безопасность. При отсутствии дорожки для помощника, обеспечивающего безопасность, он может находиться на одной дорожке с участником, не мешая выполнению дисциплины.

8.8.5 Во время выступления спортсмена должна проводиться официальная видеосъемка на поверхности воды, и, при наличии технической возможности, дополнительная под водой.

## 8.9 МАРКИРОВКА ДИСТАНЦИИ И ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

8.9.1 Для отметки, где происходит измерения времени первой и второй половины дистанции, должно быть использовано четкое обозначение середины дистанции в виде грузового пояса или аналогичного предмета шириной не менее 20 см, не мешающего участникам в выполнении дисциплины.

8.9.2 Т-образные отметки шириной не менее 20 см должны быть размещены на дне дорожки на расстоянии 2 м от старта и за 2 м до разворота.

## 8.10 ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

### 8.10.1 Старт

1) Участники, допущенные к соревнованиям, должны появиться за тридцать минут до старта в предстартовой зоне плавательного бассейна, в зоне для разминки, расположенной рядом с зоной проведения соревнований.

2) При наличии необходимого пространства и достаточного персонала в одном и том же бассейне может быть оборудовано 2 стартовых зоны для проведения соревнований.

3) На каждом соревновании участники стартуют с интервалом не менее 3 (трех) минут.

4) Выступление участника начинается в момент времени, когда судья информирует участника о том, что он должен пройти в стартовую зону.



- 5) Участнику даётся 2 (две) минуты в стартовой зоне для того, чтобы настроиться.
- 6) Нижеследующий отсчёт времени ведётся диктором (или, где возможно, автоматической системой) на английском или русском языке: 2'00, 1'30, 1'00, 30", 20", 10", 5", 4", 3", 2", 1", official top/ старт, 1", 2", 3", 4", 5", 6", 7", 8", 9", 10", 20", 25", 26", 27", 28", 29", 30".
- 7) Стартом выступления считается момент погружения дыхательных путей спортсмена в воду. Стартовать разрешаться только один раз. Каждое погружение после ОТ считается стартом.
- 8) Если участник не начал выполнение стартовой попытки в течении 30 секунд после ОТ, то его старт считается отмененным.

#### 8.10.2 Погружение

- 1) Участник должен стартовать, коснувшись стенки бассейна любой частью своего тела или оборудования, непосредственно переносимого на его теле, и начать данную фазу выступления до того, как он оторвётся от стенки бассейна.
- 2) Участник должен находиться в воде перед погружением. Нырок или прыжок с бортика или любая другая форма старта с использованием точки опоры вне воды запрещена, в ином случае идет начисление штрафных баллов обозначенных в п.8.12(3,4,5).
- 3) При развороте (при его наличии) участник обязан коснуться стенки бассейна любой частью своего тела или оборудования, непосредственно переносимого на его теле. В противном случае участник получает штрафные баллы указанные в п. 8.12 (3,4,5).
- 4) При осуществлении попытки дистанции JDYN, JDYNB или JDNF 25м в 50-ти метровом бассейне организатор обязан предоставить участникам ограждение, которое необходимо коснуться для определения конца дистанции.

#### 8.10.3 Горизонтальный путь

- 1) Дистанция должна выполняться спортивным стилем в соответствии с видом дисциплины (JDYN – ныряние дельфином; JDYNB – ныряние кролем; JDNF – ныряние брассом).
- 2) Участник может использовать би-ласты при выполнении упражнения JDYNB, при выполнении упражнения JDYN участник может использовать би-ласты или моноласту. При выполнении упражнения JDNF использование ласт, а также оборудования, не прописанного в п. 5 данных Правил – запрещено.
- 3) В процессе выполнения дистанции участник может опустить руку для осуществления продувки, если она требуется. Штрафные баллы не начисляются.

- 4) Участник может поднять голову для ориентировки в дистанции 1 раз за 25 м (2 раза на 50 м). При увеличении количества поднятий участник получает штрафные баллы в соответствии с п. 8.12 (3,4,5) данных Правил.
- 5) Если в процессе выполнения упражнения частично или полностью изменяется стиль прохождения дистанции, то начисляются штрафные очки в соответствии с п. 8.12 (3,4,5) данных Правил.
- 6) Во время прохождения дистанции лицо и тело участника должно полностью находиться под водой. Появление на поверхности воды какой-либо части тела участника влечет штрафование в соответствии с п. 8.12 (3,4,5).
- 7) Появление на поверхности воды какой-либо части тела (кроме лица) или оборудования разрешено при старте не более чем в 1,5 метрах от стенки бассейна или развороте не более чем в 3 метрах от стенки бассейна. В иных случаях идет начисление штрафных баллов в соответствии с п. 8.12 (3,4,5).
- 8) Во время заплыва участник должен оставаться в пределах дорожки. В случае если участник покидает дорожку и всплывает не на стартовой, он штрафуются (см. п. 8.12 (3,4,5)). Частичное покидание дорожки допускается.
- 9) В случае всплытия участника с поднятием верхних дыхательных путей над поверхностью воды ранее заявленной дистанции влечет за собой штрафование (см. п. 8.12 (3,4,5)) и выведение из итогового рейтинга дисциплины. Повторное занырявание и доплывание дистанции – запрещено.
- 10) При выполнении разворота в 25-метровом бассейне на дистанции 50 м второй точкой отсчета времени считается первое касание бортика в процессе разворота.
- 11) При выполнении дистанции 25 м или дистанции 50 м в 50 метровом бассейне второй точкой отсчета времени второй половины дистанции считается визуальное пересечение головой участника отметки середины дистанции.

#### 8.10.4 Всплытие

- 1) При всплытии участнику нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает каких-либо трудностей.
- 2) В случае потери сознания перед, во время или после выступления при всплытии участник подлежит штрафным санкциям указанным в пунктах 8.12(3,4,5) и разделе 13.
- 3) Попытка считается завершенной, когда судья показал карточку. При этом завершение засечки времени идет по касанию бортика или ограничителя по окончании дистанции.
- 4) По всплытию участник может держаться за дорожку, стенку бассейна.

5) В конце каждого выступления судейская коллегия сообщает участнику свое решение о зачёте попытки. Для представления своего решения судьи используют цветные карточки (см. п. 3.18).

6) После всплытия нос и рот участника должны оставаться над водой. Участнику не разрешается ни к кому прикасаться, равно как никому не разрешается касаться участника до того, как судья объявит, что попытка считается завершённой.

7) После всплытия участника и показа верхних дыхательных путей участник должен выполнить поверхностный протокол в течении 30 сек (см. п. 3.13).

#### 8.10.5 Организация соревнований

1) Порядок выступления участников определяется на основе жребия, организуемого на техническом совещании перед соревнованиями.

2) Все состязающиеся могут выполнить одну попытку.

3) Судейство осуществляется двумя судьями или одним судьей и одним помощником судьи на бортике.

4) Во время выполнения дистанции 25 м участнику обеспечивает безопасность один страхующий, находящийся в воде. В случае дистанции 50 м организатор обязан предоставить на время выполнения дистанции двух страхующих для каждого участника.

#### 8.11 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАНЯТЫХ МЕСТ

1) Победитель определяется по меньшему количеству баллов, набранных в процессе прохождения дистанции.

2) Если несколько участников получили одинаковую сумму баллов, то места присваиваются участникам в соответствии с наименьшей разницей во времени между первой и второй половиной дистанции.

3) Если после сопоставления времени, все равно остается равенство результатов, участники располагаются на одной позиции в финальной общей классификации.

4) Победителей и призеров соревнований определяют по занятым участниками местам (первым, вторым и третьим соответственно).

5) При получении участником красной карточки от судьи по окончании дистанции участник выбывает из борьбы за место по данной дистанции.

#### 8.12 НАЧИСЛЕНИЕ ШТРАФНЫХ БАЛЛОВ

1) Участник получает штрафные или бонусные баллы в соответствии с п. 8.12 (3,4,5).

2) При выполнении дисциплины 25 м ныряние брассом при измерении критерия равенства времени прохождения дистанции, действует

коэффициент 2 сек на первую половину дистанции (Например: 10 сек – первая половина и 12 сек – вторая половина; разница будет равняться 0).

### 3) Таблица критериев для JDYN

#### Белая карточка

	№	Критерий	Количество штрафных баллов
Старт	1	Отсутствие выполнения подготовительного дыхания	1
	2	Гипервентиляция/ упаковка перед стартом	3
	3	Старт до ОТ	5
	4	Старт после ОТ в промежутке от 11 до 20 сек	7
	5	Старт после ОТ в промежутке от 21 до 30 сек	12
	6	Отсутствие касания любой частью тела бортика в момент старта	4
	7	Заныривание дальше 1,5 метровой отметки	5
Положение головы	1	Голова поднята над руками более одного цикла	5
	2	Нарушение горизонтального положения тела: локоть находится ниже уровня плеч на 15 градусов	4
	3	Приподнятый подбородок/ чрезмерный наклон головы	1
Положение рук и плеч	1	Неправильный хват ладонями (правильным считается хват: одна рука лежит ладонью на тыльной стороне другой руки)	2
	2	Сгибание рук в локтевых суставах	4
	3	Руки вытянуты вперед, но разведены в стороны (не касаются друг друга) более одного цикла	7
	4	Дополнительные движения руками в процессе выполнения дистанции	6
	5	Руки опущены вдоль туловища	8
Положение таза и ног	1	Незначительный сгиб в коленных суставах (изменение положения ног до 30 градусов)	3
	2	Подкраивание (чередование работы ног при выполнении гребка)	4
	3	Чрезмерное поднятие таза вверх при выполнении основного гребка	5
	4	Заворачивание ласт вовнутрь при гребке вперед, разведение ласт в стороны при гребке назад	5
	5	Отсутствие работы тазом, толчок от голени	7
Амплитуда движений	1	Незначительная амплитуда руками изменение положения рук до 30 градусов	1
	2	Неоптимальная амплитуда движений ( излишне частые и малоамплитудные движения или излишне большая амплитуда)	3
Финиш	1	Отсутствие восстановительного дыхания	2

	2	Частичное или непоследовательное выполнение поверхностного протокола	3
Процесс прохождения дистанции	1	Частичное прохождение дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей (от 2 до 4 гребков в сумме по поверхности)	3
	2	Частичное прохождение дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей (больше 4 гребков в сумме по поверхности)	6
Развороты	1	Отталкивание от бортика одной ногой	4

### Желтая карточка

№	Критерий	Количество штрафных баллов
1	Поднятие верхних дыхательных путей в процессе прохождения дистанции	60
2	Отсутствие касания бортика любой частью тела по окончании дистанции	60
3	Проплытие всей дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей	60
4	Выполнение поверхностного протокола больше, чем через 30 сек после показа верхних дыхательных путей	60
5	Отсутствие касания бортика на развороте любой частью тела в пределах 1 метра от бортика	60
6	Самба	80

### Красная карточка

№	Критерий
1	Отсутствие поверхностного протокола
2	Опускание дыхательных путей в воду после 30 сек ОТ
3	Опускание дыхательных путей в воду до показа судьей цветной карточки
4	Отсутствие касания любой частью тела или оборудования при выполнении разворота дальше 1 метра от бортика
5	В процессе прохождения дистанции дисциплины: прохождение всей дистанции другим стилем
6	Всплытие участника вне стартовой дорожки по окончании дистанции
7	Старт не из воды
8	Блекаут

### Бонусные баллы

№	Критерий	Количество бонусных баллов
1	Вся дистанция выполняется со скольжением с учетом индивидуального стиля ныряния (одноударный, двуударный). При старте допустимо сделать не более двух циклов без скольжения	5

#### 4) Таблица критериев для JDYNB

##### Белая карточка

	№	Критерий	Количество штрафных баллов
Старт	1	Отсутствие выполнения подготовительного дыхания	1
	2	Гипервентиляция/ упаковка перед стартом	3
	3	Старт до ОТ	5
	4	Старт после ОТ в промежутке от 11 до 20 сек	7
	5	Старт после ОТ в промежутке от 21 до 30 сек	12
	6	Отсутствие касания любой частью тела бортика в момент старта	4
	7	Заныривание дальше 1,5 метровой отметки	5
Положение головы	1	Голова поднята над руками более одного цикла	5
	2	Нарушение горизонтального положения тела: локоть находится ниже уровня плеч на 15 градусов	4
	3	Приподнятый подбородок/ чрезмерный наклон головы	1
Положение рук и плеч	1	Неправильный хват ладонями (правильным считается хват: одна рука лежит ладонью на тыльной стороне другой руки)	2
	2	Сгибание рук в локтевых суставах	4
	3	Руки вытянуты вперед, но разведены в стороны (не касаются друг друга) более одного цикла	7
	4	Дополнительные движения руками в процессе выполнения дистанции	6
	5	Руки опущены вдоль туловища	8
Положение Туловища	1	Вращение плечами более 30 градусов	4
Положение ног	1	Чрезмерно высокая частота движений	3
	2	Чрезмерно низкая частота движений	4
	3	Носок натянут на себя	5
	4	Движение ног вовнутрь, ласты бьются друг о друга	5
	5	Движение начинается от колена	6
Развороты	1	Отталкивание от бортика одной ногой	4

Финиш	1	Отсутствие восстановительного дыхания	2
	2	Частичное или непоследовательное выполнение поверхностного протокола	3
Процесс прохождения дистанции	1	Частичное прохождение дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей (от 2 до 4 гребков в сумме по поверхности)	3
	2	Частичное прохождение дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей (больше 4 гребков в сумме по поверхности)	6

### Желтая карточка

№	Критерий	Количество штрафных баллов
1	Поднятие верхних дыхательных путей в процессе прохождения дистанции	60
2	Отсутствие касания бортика любой частью тела по окончании дистанции	60
3	Проплытие всей дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей	60
4	Выполнение поверхностного протокола больше, чем через 30 сек после показа верхних дыхательных путей	60
5	Отсутствие касания бортика на развороте любой частью тела в пределах 1 метра от бортика	60
6	Самба	80

### Красная карточка

№	Критерий
1	Отсутствие поверхностного протокола
2	Опускание дыхательных путей в воду после 30 сек ОТ
3	Опускание дыхательных путей в воду до показа судьей цветной карточки
4	Отсутствие касания любой частью тела или оборудования при выполнении разворота дальше 1 метра от бортика
5	В процессе прохождения дистанции дисциплины: прохождение всей дистанции другим стилем
6	Всплытие участника вне стартовой дорожки по окончании дистанции
7	Старт не из воды
8	Блекаут

### Бонусы за дистанцию

№	Критерий	Количество бонусных баллов
---	----------	----------------------------

1	Вся дистанция выполняется со скольжением с учетом индивидуального стиля ныряния (одноударный, двуударный). при старте допустимо сделать не более двух циклов без скольжения	5
---	---	---

5) Таблица критериев для JDNF

	№	Критерий	Количество штрафных баллов
Старт	1	Отсутствие выполнения подготовительного дыхания	1
	2	Гипервентиляция/ упаковка перед стартом	3
	3	Старт до ОТ	5
	4	Старт после ОТ в промежутке от 11 до 20 сек	7
	5	Старт после ОТ в промежутке от 21 до 30 сек	12
	6	Отсутствие касания любой частью тела бортика в момент старта	4
	7	Заныривание дальше 1,5 метровой отметки	5
Положение головы	1	Голова поднята над руками более одного цикла	5
	2	Нарушение горизонтального положения тела: локоть находится ниже уровня плеч на 15 градусов	4
	3	Приподнятый подбородок/ чрезмерный наклон головы	1
Движение руками	1	Низкое положение локтей относительно ладони при выполнении гребка (низкий локоть)	5
	2	Руки опущены вдоль туловища в момент толчка ногами	6
	3	Вывод рук за спину при выполнении основного гребка (нахождение плеча в одной линии со спиной и за ней)	3
	4	Пронос рук далеко от туловища в подготовительной фазе гребка	3
	5	Отсутствие полного выпрямления рук при завершающей фазе гребка	3
	6	Руки опущены вдоль туловища в течении всей дистанции	8
	7	Отсутствие соединения рук после выведения за голову	2
Движения ногами	1	Подтягивание колена к животу	5
	2	Разведение колен шире плеч при подтягивании ног	4
	3	Толчок ногами в стороны	6
	4	Толчок расслабленной стопой (отсутствие напряжение в голеностопном суставе): 1 стопа	4
	5	Толчок расслабленной стопой (отсутствие напряжение в голеностопном суставе): обе стопы	6
	6	Толчок стопой без разведения ее в стороны	5



	7	В момент толчка ногами, ноги соединены в коленных суставах	6
	8	Ассиметричное выполнение толчка ногами	8
	9	После полного выпрямления ног, колени шире плеч	3
	10	Движение ногами кроль после гребка руками	4
	11	Движение ногами кроль после толчка ногами	4
Финиш	1	Отсутствие восстановительного дыхания	2
	2	Частичное или непоследовательное выполнение поверхностного протокола	3
Процесс прохождения дистанции	1	Частичное прохождение дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей (от 2 до 4 гребков в сумме по поверхности)	3
	2	Частичное прохождение дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей (больше 4 гребков в сумме по поверхности)	6

### Желтая карточка

№	Критерий	Количество штрафных баллов
1	Поднятие верхних дыхательных путей в процессе прохождения дистанции	60
2	Отсутствие касания бортика любой частью тела по окончании дистанции	60
3	Проплытие всей дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей	60
4	Выполнение поверхностного протокола больше, чем через 30 сек после показа верхних дыхательных путей	60
5	Отсутствие касания бортика на развороте любой частью тела в пределах 1 метра от бортика	60
6	Самба	80

### Красная карточка

№	Критерий
1	Отсутствие поверхностного протокола
2	Опускание дыхательных путей в воду после 30 сек ОТ
3	Опускание дыхательных путей в воду до показа судьей цветной карточки
4	Отсутствие касания любой частью тела или оборудования при выполнении разворота дальше 1 метра от бортика
5	В процессе прохождения дистанции дисциплины: прохождение всей дистанции другим стилем
6	Всплытие участника вне стартовой дорожки по окончании дистанции
7	Старт не из воды
8	Блекаут

## Бонусы за дистанцию

№	Критерий	Количество бонусных баллов
	Бонус за скольжение после циклов руками	2
	Бонус за скольжение после цикла ногами	2

### 9. ОСВОЕННЫЙ МАКСИМУМ

9.1. Освоенный максимум (maxJSTA, maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF) – дисциплина, в которой участник стремится преодолеть заявленное заранее расстояние или меньше, удерживая лицо под поверхностью воды, в ластах или без них.

9.2. Данное спортивное мероприятие организуется в открытом или закрытом плавательном бассейне с использованием ласт или же без них. В случае использования ласт, в качестве движущей силы может быть использована только сила мышц участника, без применения каких-либо механизмов, даже если они приводятся в движение при помощи мышц.

9.3. Соревнования по спортивным дисциплинам «maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF» проводятся в плавательных бассейнах длиной 25 и 50 м, со средней глубиной 1,40 м.

9.4. Соревнования по спортивной дисциплине «maxJSTA» проводятся в плавательных бассейнах длиной 25 и 50 м, со средней глубиной 1,20 м.

9.5. Дистанция должна выполняться в соответствии с видом дисциплины (maxJSTA – статическая задержка дыхания; maxJDYN – ныряние дельфином; maxJDYNB – ныряние кролем; maxJDNF – ныряние брассом).

9.6. Для участия по дисциплинам «maxJSTA, maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF» участникам необходимо:

1) Для возрастной категории 15 – 17 лет пройти отбор за срок не менее чем 1 год на иных соревнованиях по данным Правилам по аналогичным дисциплинам выполняемым в бальной системе оценки техники в необходимой дисциплине (JSTA, JDYN, JDYNB, JDNF). Максимальное количество баллов в дисциплинах JDYN, JDYNB, JDNF для допуска не должно превышать 5 штрафных баллов. Максимальное количество баллов для допуска к дисциплине maxJSTA в дисциплине JSTA 30 бонусных баллов. Или минимум раз в год участвовать в официальных соревнованиях по данным Правилам в дисциплине максимум при наличии предыдущего результата от максимума в той же дисциплине (maxJSTA, maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF).

2) Для участников повысивших возрастную категорию с 12 – 14 лет принять участие не менее чем в 3 соревнованиях проводимых по Правилам ФФ, пройти отбор за срок не менее чем 1 год на иных соревнованиях по данным Правилам по аналогичным дисциплинам выполняемым в бальной системе оценки техники в необходимой дисциплине (JSTA, JDYN, JDYNB, JDNF). Максимальное количество баллов в дисциплинах JDYN, JDYNB, JDNF для допуска не должно превышать 5 штрафных баллов. Максимальное количество баллов для допуска к дисциплине maxJSTA в дисциплине JSTA 30 бонусных баллов. Или минимум раз в год участвовать в официальных соревнованиях по данным Правилам в дисциплине максимум при наличии предыдущего результата от максимума в той же дисциплине (maxJSTA, maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF).

9.7. В дисциплинах maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF участник не может выполнить дистанцию сверх своей заявки. Превышение дистанции, указанной при заявке участника, допускается на 5 метров для зоны всплытия, которые не засчитываются в результат. В случае, если участник не выполнил свой норматив, то результат засчитывается по метражу его всплытия (подробнее в п. п. 9.18.3 (4)).

9.8. В дисциплине maxJSTA участник не может выполнить время сверх своей заявки. Превышение времени, указанной при заявке участника, допускается на 15 секунд после команды судьи, которые не засчитываются в результат. В случае, если участник не выполнил свой норматив, то результат засчитывается по времени его поднятия дыхательных путей (подробнее в п. п. 9.18.3 (4)).

9.9. Для участия в данном виде дисциплины допускаются участники возрастной категории 15 – 17 лет, а также возможно повышение возрастной категории для участников 12 – 14 лет при выполнении ими условий, указанных выше в п. 9.6. При повышении возрастной категории участники 12 – 14 лет участвуют в возрастной категории 15 – 17 лет.

3) Участники, допущенные в любой из дисциплин освоенного максимума (maxJSTA, maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF), не могут участвовать в аналогичной дисциплине по бальной системе оценки в тех же соревнованиях. Но могут участвовать в других дисциплинах по бальной системе для участия в финальном зачете.

9.10. Для отправки заявки на участие в дисциплине освоенный максимум тренер/ инструктор участника обязан отправить информацию для последующей обработки судейской коллегией на допуск ребенка к соревнованиям: ФИО ребенка, дата и протокол участия в отборочных соревнованиях, не смонтированную запись видео (подробнее в п. 9.11) со

сроком давности не более 3 месяцев до предполагаемых стартов с успешным выполнением заявленной дисциплины участником и соответственными метрами, которые указаны в заявке (см. Приложение 2).

9.11. Видеозапись должна быть: без монтажных склеек, включать в себя голосовое или текстовое сообщение с данными (ФИО участника, дата съемки) в виде бумажного носителя и весь процесс выполнения участником дистанции, включая момент 30 сек до старта и успешное всплытие с показом итогового протокола.

9.12. Дистанция/ время, указанные в заявке, должны быть обработаны судейской коллегией. В стартовых протоколах итоговая заявка считается минус 5% от заявленного результата, который подтвержден видеозаписью (подробнее в п. 9.10).

9.13. Стартовый судья/ диктор должен иметь микрофон/мегафон для передачи голосовых указаний.

9.14. Участник по собственному усмотрению выбирает костюм и лицевое оборудование в соответствии с Правилами (см. п. 5).

#### 9.15 Организация соревнований

1) Порядок выступления участников определяется в зависимости от их результатов в отборочном раунде.

2) Все состязающиеся могут выполнить одну попытку.

3) Судейство осуществляется одним судьей 2 категории и одним помощником судьи. Задачей помощника судьи является контроль соответствия разметки и заявленной дистанции, также им производится засечка времени прохождения дистанции и время выполнения итогового протокола.

4) Во время выполнения дистанции участнику обеспечивает безопасность два страхующих, находящийся в воде и один на суше.

5) В один соревновательный день участник может выполнять не более одной дисциплины из категории освоенный максимум (maxJSTA, maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF).

#### **9.16 Освоенный максимум: динамические дисциплины (maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF):**

##### 9.16.1 РАЗМИНОЧНАЯ ЗОНА

1) Разминочная зона может быть предоставлена участникам в дополнительном плавательном бассейне. Если это невозможно, в качестве разминочной зоны может быть использована любая другая дорожка бассейна.

2) Разминочная зона резервируется для участников, готовящихся к соревнованиям под контролем судьи по проведению разминки.

3) Участник допускается в зону разминки за 45 мин до ОТ.

#### 9.16.2 СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ЗОНА

1) Стартовая зона должна быть ясно обозначена, так чтобы это было видно над и под поверхностью воды бассейна.

2) При наличии необходимого пространства и достаточного персонала в одном и том же бассейне может быть оборудовано 2 стартовых зоны для проведения соревнований.

3) Соревновательная зона состоит из ближайших дорожек к краю бассейна для обеспечения безопасности и быстрого спасения.

4) Соревновательная зона справа/слева от края бассейна состоит из двух дорожек, где ближайшая к краю бассейна дорожка – это дорожка участника, дорожка непосредственно справа/слева от нее предназначается для помощника, обеспечивающего безопасность. При отсутствии дорожки для помощника, обеспечивающего безопасность, он может находиться на одной дорожке с участником, не мешая выполнению дисциплины.

5) Во время выступления спортсмена должна проводиться официальная видеосъемка на поверхности воды, и, при наличии технической возможности, дополнительная под водой.

#### 9.16.3 МАРКИРОВКА ДИСТАНЦИИ И ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

1) Т-образные отметки шириной не менее 20 см должны быть размещены на дне дорожки на расстоянии 2 м от старта и за 2 м до разворота.

2) Для обозначения точки финиша должна использоваться яркая разметка толщиной не менее 15 см и длиной не менее 1,5 м. Рекомендуется использовать яркий цвет (оранжевый, красный), отличающийся от линии разворота.

#### 9.16.4 ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

##### А) Старт

1) Участники, допущенные к соревнованиям, должны появиться за тридцать минут до старта в предстартовой зоне плавательного бассейна, в зоне для разминки, расположенной рядом с зоной проведения соревнований.

2) При наличии необходимого пространства и достаточного персонала в одном и том же бассейне может быть оборудовано 2 стартовых зоны для проведения соревнований.

- 3) На каждом соревновании участники стартуют с интервалом не менее 4 (четырёх) минут.
- 4) Выступление участника начинается в момент времени, когда судья информирует участника о том, что он должен пройти в стартовую зону.
- 5) Участнику даётся 2 (две) минуты в стартовой зоне для того, чтобы настроиться.
- 6) Нижеследующий отсчёт времени ведётся диктором (или, где возможно, автоматической системой) на английском или русском языке: 2'00, 1'30, 1'00, 30", 20", 10", 5", 4", 3", 2", 1", official top/ старт, 1", 2", 3", 4", 5", 6", 7", 8", 9", 10", 20", 25", 26", 27", 28", 29", 30".
- 7) Стартом выступления считается момент погружения дыхательных путей спортсмена в воду. Стartовать разрешаться только один раз. Каждое погружение после ОТ считается стартом.
- 8) Если участник не начал выполнение стартовой попытки в течении 30 секунд после ОТ, то его старт считается отмененным.

В) Погружение

- 1) Участник должен стартовать, коснувшись стенки бассейна любой частью своего тела или оборудования, непосредственно переносимого на его теле, и начать данную фазу выступления до того, как он оторвётся от стенки бассейна.
- 2) Участник должен находиться в воде перед погружением. Нырок или прыжок с бортика или любая другая форма старта с использованием точки опоры вне воды запрещена.
- 3) Участник должен опустить лицо в воду при старте не более чем в 1,5 метрах от стенки бассейна. В иных случаях идет начисление штрафных баллов.

С) Горизонтальный путь

- 1) Участник может использовать би-ласты при выполнении упражнения maxJDYNB, при выполнении упражнения maxJDYN участник может использовать би-ласты или моноласту. При выполнении упражнения maxJDNF использование ласт, а также оборудования, не прописанного в п. 5 данных Правил – запрещено.
- 2) Если в процессе выполнения упражнения частично или полностью изменяется стиль прохождения дистанции, то начисляются штрафные метры в соответствии с п. 9.18.
- 3) В случае всплытия участника с поднятием верхних дыхательных путей над поверхностью воды ранее заявленной дистанции засчитывается то количество метров на котором участник всплыл. Повторное занырявание и доплывание дистанции – запрещено.

#### D) Всплытие

- 1) При всплытии участнику нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает каких-либо трудностей.
- 2) В случае потери сознания перед, во время или после выступления при всплытии участник подлежит штрафным санкциям указанным в пункте 9.18.5 и разделе 13.
- 3) Попытка считается завершенной, когда судья показал карточку. При этом завершение засечки времени идет показу дыхательных путей над поверхностью воды.
- 4) По всплытию участник может держаться за дорожку, стенку бассейна.
- 5) В конце каждого выступления судейская коллегия сообщает участнику свое решение о зачёте попытки. Для представления своего решения судьи используют цветные карточки (см. п. 3.18).
- 6) После всплытия нос и рот участника должны оставаться над водой. Участнику не разрешается ни к кому прикасаться, равно как никому не разрешается касаться участника до того, как судья объявит, что попытка считается завершенной.
- 7) После всплытия участника и показа верхних дыхательных путей участник должен выполнить поверхностный протокол в течении 30 сек (см. п. 3.13).

#### 9.16.5 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАНЯТЫХ МЕСТ

- 1) Победитель определяется по наибольшему метражу выполненной дистанции, с учетом штрафных метров.
- 2) Если несколько участников выполнили дистанцию с одинаковым результатом, то места присваиваются по лучшему результату, показанному в отборочном заплыве.
- 3) Если после сопоставления результатов, все равно остается равенство, участники располагаются на одной позиции в финальной общей классификации.
- 4) Победителей и призеров соревнований определяют по занятым участниками местам (первым, вторым и третьим соответственно).
- 5) При получении участником красной карточки от судьи по окончании дистанции участник выбывает из борьбы за место по данной дистанции.

#### 9.16.6 НАЧИСЛЕНИЕ ШТРАФНЫХ МЕТРОВ

- 1) Участник получает штрафные метры в случае нарушения Правил данных соревнований.
- 2) Штрафные метры вычитаются из показанного участником результата.

3) Итоговое количество метров с учетом получения штрафов переводится в баллы. Баллы участвуют при формировании итогового зачета по сумме дисциплин.

4) В случае грубых нарушений данных Правил следует получение штрафных баллов (желтая карточка) или дисквалификация с соревнований (красная карточка).

5) Штрафные метры могут быть получены за следующие нарушения Правил данных соревнований:

#### Белая карточка

	№	Критерий	Количество штрафных метров
Старт	1	Гипервентиляция/ упаковка перед стартом	3
	2	Заныривание дальше 1,5 метровой отметки	5
	3	Старт до ОТ	Каждые 5 сек = 1
	4	Старт позднее 10 сек после ОТ (до 30 сек после ОТ)	Каждые 5 сек = 1
		Отсутствие касания любой частью тела бортика в момент старта	5
Процесс выполнения дистанции	1	Частичная смена стиля прохождения дистанции. Исклчением является продвижение в зоне разворота не больше 3 метров от стенки бассейна (в обе стороны).	Каждые до 5 м = 5
	2	Если при выполнении дистанции участник подтягивается или отталкивается от опоры (стены, дорожки, дна и т. д.) до появления над поверхностью воды его рта или носа. Этот штраф не применяется за захват/ подтягивание за дорожку или бортик бассейна при выходе.	Каждый случай = 5
	3	При выполнении дистанции ни одна из частей тела участника или надетое оборудование (т.е. ласты или моноласта) не касается торцевой стенки бассейна во время разворота(ов).	Каждый случай = 5
Финиш	1	Частичное или непоследовательное выполнение поверхностного протокола	3

#### Желтая карточка

№	Критерий	Количество штрафных метров
1	Выполнение поверхностного протокола больше, чем через 30 сек после показа верхних дыхательных путей	20



2	Самба	80
3	Выполнение дистанции по поверхности воды	60

### Красная карточка

№	Критерий
1	Отсутствие поверхностного протокола в течении 30 сек после всплытия
2	Опускание дыхательных путей в воду после 30 сек ОТ
3	Опускание дыхательных путей в воду до показа судьей цветной карточки
4	В процессе прохождения дистанции дисциплины: прохождение всей дистанции другим стилем
5	Всплытие участника вне стартовой дорожки по окончании дистанции Частичное покидание дорожки допускается.
6	Старт не из воды
7	При отсутствии касания любой частью тела или оборудования на развороте более одного метра от стенки бассейна.
8	Любой гребок рукой над поверхностью воды (такие как гребок вольным стилем, кролем или баттерфляем).
9	Всплытие участника дальше коридора в 5 метров. Далее его попытку останавливают сейфити по команде судьи.
10	Блекаут

## 9.17 Освоенный максимум: статическая задержка дыхания (maxJSTA)

### 9.17.1 РАЗМИНОЧНАЯ ЗОНА

1) Разминочная зона может быть предоставлена участникам в дополнительном плавательном бассейне. Если это невозможно, в качестве разминочной зоны может быть использована любая другая дорожка бассейна.

2) Участник допускается в зону разминки за 45 мин до ОТ.

### 9.17.2 ПОМОЩНИКИ УЧАСТНИКА

1) Участник может иметь лишь одного персонального помощника, ассистирующего ему на данном выступлении в лице тренера или родителя.

2) Персональный помощник может находиться вместе с участником в зоне проведения соревнований и в бассейне.

### 9.17.3 ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

#### А) Старт

1) Участники, допущенные к соревнованиям, должны появиться за пятнадцать минут до старта в предстартовой зоне плавательного бассейна, в зоне для разминки, расположенной рядом с зоной проведения соревнований.

2) При наличии необходимого пространства и достаточного персонала в одном и том же бассейне может быть оборудовано не более 4 стартовых зон для проведения соревнований.

- 3) На каждом соревновании участники стартуют с интервалом не менее 4 (четырёх) минут.
  - 4) Выступление участника начинается в момент времени, когда судья информирует участника о том, что он должен пройти в стартовую зону.
  - 5) В случае соревнований с возможностью организации с несколькими стартовыми зонами начало выступлений может быть организовано одновременно или со смещённым временным интервалом.
  - 6) Участнику даётся 2 (две) минуты в стартовой зоне для того, чтобы настроиться.
  - 7) В стартовой зоне одновременно может находиться только один участник.
  - 8) Нижеследующий отсчёт времени ведётся диктором (или, где возможно, автоматической системой) на английском или русском языке: 2'00, 1'30, 1'00, 30", 20", 10", 5", 4", 3", 2", 1", official top/ старт, 1", 2", 3", 4", 5", 6", 7", 8", 9", 10", 20", 25", 26", 27", 28", 29", 30".
  - 9) Стартом выступления считается момент погружения дыхательных путей участника в воду. Стартовать разрешается только один раз. Каждое погружение после ОТ считается стартом.
- В) Выполнение упражнения
- 1) Во время статической задержки дыхания участник находится под руководством страхующего или помощника участника.
  - 2) Попытка должна выполняться на поверхности воды.
  - 3) Процедура контроля безопасности заключается в обеспечении взаимодействия между участником и судьёй, который для этой цели может подать голосовой сигнал «Контроль сознания» или/и коснуться участника.
  - 4) Сигнал судьи и отклик участника на него должны быть оговорены до начала прохождения дистанции.
  - 5) Если участник не отвечает на сигнал судьи или ассистента в установленной форме, страхующий по указанию судьи касается участника ещё раз. Если участник и в этом случае не реагирует на сигнал, страхующий, по указанию судьи, прерывает попытку и перемещает его на поверхность, при этом обнуляя его результат.
- С) Всплытие
- 1) При всплытии участнику нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает каких-либо трудностей.
  - 2) В случае потери сознания перед, во время или после выступления при всплытии участник подлежит штрафным санкциям указанным в пункте 9.17 (4) разделе 13.

- 3) Попытка считается завершённой, когда участник по команде судьи поднимает дыхательные пути над поверхностью воды. Также завершение попытки может происходить если участник поднимает дыхательные пути до окончания обозначенного в заявке времени.
- 4) Командой об окончании попытки является объявление судьей заявленного времени и фраза «Завершение попытки». Страховщик и/или помощник могут сопровождать голосовое указание судьи об окончании попытки не поддерживающим касанием.
- 5) По всплытию участник может держаться за дорожку, стенку бассейна в ожидании решения судьи.
- 6) После всплытия нос и рот участника должны оставаться над водой. Участнику не разрешается ни к кому прикасаться, равно как никому не разрешается касаться участника до того, как судья объявит, что попытка считается завершённой.
- 7) В конце каждого выступления судейская коллегия сообщает участнику свое решение о зачёте попытки. Для представления своего решения судьи используют цветные карточки (см. п. 3.18).
- 8) По окончании попытки участник должен выполнить поверхностный протокол (см. п. 3.13).

#### D) Организация соревнований

- 1) Порядок выступления участников определяется в порядке увеличения времени задержки дыхания.
- 2) Все состязающиеся могут выполнить одну попытку.

#### 9.17.4 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАНЯТЫХ МЕСТ

- 1) Победитель определяется по наибольшему времени, с учетом штрафных секунд.
- 2) Если несколько участников выполнили дисциплину с одинаковым результатом, то места присваиваются по лучшему результату, показанному в предварительной заявке.
- 3) Если после сопоставления результатов, все равно остается равенство, участники располагаются на одной позиции в финальной общей классификации.
- 4) Победителей и призеров соревнований определяют по занятым участниками местам (первым, вторым и третьим соответственно).
- 5) При получении участником красной карточки от судьи по окончании дистанции участник выбывает из борьбы за место по данной дисциплине.

#### 9.17.5 НАЧИСЛЕНИЕ ШТРАФНЫХ СЕКУНД

- 1) Участник получает штрафные секунды в случае нарушения Правил данных соревнований.

- 2) Штрафные секунды вычитаются из показанного участником результата.
- 3) Итоговое количество секунд с учетом получения штрафов переводится в баллы. Баллы участвуют при формировании итогового зачета по сумме дисциплин.
- 4) В случае грубых нарушений данных Правил следует получение штрафных баллов (желтая карточка) или дисквалификация с соревнований (красная карточка).
- 5) Штрафные секунды могут быть получены за следующие нарушения Правил данных соревнований:

#### Белая карточка

	№	Критерий	Количество штрафных секунд
Старт	1	Гипервентиляция/ упаковка перед стартом	3
	2	Старт до ОТ	Каждые 5 сек = 1
	3	Старт позднее 10 сек после ОТ (до 30 сек после ОТ)	Каждые 5 сек = 1
Процесс выполнения дистанции	1	Выдох в воду	Каждые случай = 5
Финиш	1	Частичное или непоследовательное выполнение поверхностного протокола	3

#### Желтая карточка

№	Критерий	Количество штрафных секунд
1	Выполнение поверхностного протокола больше, чем через 30 сек после показа верхних дыхательных путей	20
2	Самба	80
3	Выполнение дистанции по поверхности воды	60

#### Красная карточка

№	Критерий
1	Отсутствие поверхностного протокола в течении 30 сек после всплытия
2	Опускание дыхательных путей в воду после 30 сек ОТ
3	Опускание дыхательных путей в воду до показа судьей цветной карточки
4	Старт не из воды

5	Всплытие участника позже команды судьи более чем на 10 сек. Далее его попытку останавливают сейфити по команде судьи.
6	Блекаут

## **9) СКОРОСТНОЕ НЫРЯНИЕ В ЛАСТАХ**

10.1 Скоростное ныряние в ластах 4 по 25 м и 8 по 25 м– дисциплины, в которой участник стремится преодолеть расстояние (4 раза по 25 м или 8 раз по 25 м) по горизонтали, удерживая тело и дыхательные пути ниже поверхности воды.

10.2 Спортивные дисциплины заключается в чередовании плавания с задержкой дыхания и пассивного восстановления на конце бассейна не менее 15 сек. Общее расстояние проплывается частями, равными длине бассейна.

10.3 Данное спортивное мероприятие организуется в открытом или закрытом плавательном бассейне с использованием ласт. При использовании ласт, в качестве движущей силы может быть использована только сила мышц участника, без применения каких-либо механизмов, даже если они приводятся в движение при помощи мышц.

10.4 Соревнования по спортивным дисциплинам «скоростное ныряние в ластах 4 по 25 м и 8 по 25 м» проводятся в плавательных бассейнах длиной 25 м.

10.5 Дистанция должна выполняться в отдельных би-ластах любым стилем ныряния.

10.6 Нарушение правил ведет к дисквалификации, если обратное не определено в соответствующей статье.

10.7 Стартовый судья/ диктор должен иметь микрофон/мегафон для передачи голосовых указаний.

10.8 Участник по собственному усмотрению выбирает костюм и лицевое оборудование (см. п. 5).

### **10.9 РАЗМИНОЧНАЯ ЗОНА**

1) Разминочная зона может быть предоставлена участникам в дополнительном плавательном бассейне. Если это невозможно, в качестве разминочной зоны может быть использована любая другая дорожка бассейна.

2) Разминочная зона резервируется для участников, готовящихся к соревнованиям под контролем коуча по проведению разминки.

3) Участник допускается в зону разминки за 45 мин до ОТ.

### **10.10 СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ЗОНА**

10.10.1 Стартовая зона должна быть ясно обозначена, так чтобы это было видно над и под поверхностью воды бассейна.

10.10.2 Одновременно могут использоваться 2 соревновательные зоны в бассейне.

10.10.3 Соревновательная зона состоит из ближайших дорожек к краю бассейна для обеспечения безопасности и быстрого спасения.

10.10.4 Соревновательная зона справа/слева от края бассейна состоит из двух дорожек, где ближайшая к краю бассейна дорожка – это дорожка участника, дорожка непосредственно справа/слева от нее предназначена для помощника, обеспечивающего безопасность. При отсутствии дорожки для помощника, обеспечивающего безопасность, он может находиться на одной дорожке с участником, не мешая выполнению дисциплины.

10.10.5 Во время выступления спортсмена должна проводиться официальная видеосъемка на поверхности воды, и, при наличии технической возможности, дополнительная под водой.

#### 10.11 МАРКИРОВКА ДИСТАНЦИИ И ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

10.11.1 Т-образные отметки шириной не менее 20 см должны быть размещены на дне дорожки на расстоянии 2 м от старта и за 2 м до разворота.

#### 10.12 ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

##### 10.12.1 Старт

1) Участники, допущенные к соревнованиям, должны появиться за тридцать минут до старта в предстартовой зоне плавательного бассейна, в зоне для разминки, расположенной рядом с зоной проведения соревнований.

2) При наличии необходимого пространства и достаточного персонала в одном и том же бассейне может быть оборудовано 2 стартовых зоны для проведения соревнований.

3) На каждом соревновании участники стартуют с интервалом не менее 5 (пяти) минут при выполнении дисциплины 4 по 25 м, и не менее 10 (десяти) мин при выполнении дисциплины 8 по 25 м.

4) Выступление участника начинается в момент времени, когда судья информирует участника о том, что он должен пройти в стартовую зону.

5) Участнику даётся 2 (две) минуты в стартовой зоне для того, чтобы настроиться.

6) Нижеследующий отсчёт времени ведётся диктором (или, где возможно, автоматической системой) на английском или русском языке: 2'00, 1'30, 1'00, 30", 20", 10", 5", 4", 3", 2", 1", official top/ старт, 1", 2", 3", 4", 5", 6", 7", 8", 9", 10", 20", 25", 26", 27", 28", 29", 30".

- 7) Стартом выступления считается момент погружения дыхательных путей спортсмена в воду.
- 8) Если участник не начал выполнение стартовой попытки в течении 30 секунд после ОТ, то его старт считается отмененным.

#### 10.12.2 Погружение

- 1) Участник должен стартовать, коснувшись стенки бассейна любой частью своего тела или оборудования, непосредственно переносимого на его теле, и начать данную фазу выступления до того, как он оторвется от стенки бассейна.
- 2) Участник должен находиться в воде перед погружением. Нырок или прыжок с бортика или любая другая форма старта с использованием точки опоры вне воды запрещена.

#### 10.12.3 Горизонтальный путь

- 1) Участник может использовать би-ласты при выполнении дисциплин скоростное ныряние 4 по 25 м и скоростное ныряние 8 по 25 м. Использование оборудования, не прописанного в п. 5 данных Правил – запрещено.
- 2) Во время прохождения дистанции лицо и тело участника должно полностью находиться под водой. Появление на поверхности воды какой-либо части тела участника влечет к начислению штрафных секунд равных общему времени прохождения дистанции по поверхности.
- 3) Появление на поверхности воды какой-либо части тела (кроме лица) или оборудования разрешено при старте не более чем в 1,5 метрах от стенки бассейна или развороте не более чем в 3 метрах от стенки бассейна.
- 4) Во время заплыва участник должен оставаться в пределах дорожки. В случае если участник покидает дорожку ему начисляются штрафные секунды равные общему времени прохождения дистанции по другой дорожке. Частичное покидание дорожки допускается. В случае всплытия участника не на дорожке участника соревновательной зоны, участник выводится из итогового рейтинга дисциплины.
- 5) В случае всплытия участника с поднятием верхних дыхательных путей над поверхностью воды ранее заявленного отрезка на дистанции влечет за собой выведение из итогового рейтинга дисциплины. Повторное заныряние и доплывание дистанции – запрещено.
- 6) Во время выполнения попытки разрешаются восстановительные интервалы между успешными нырками, каждые 25 м. Время восстановления между последовательными погружениями, выполняемыми с задержкой дыхания, является произвольным, но не менее 15 секунд, которые объявляет судья.

- 7) Время восстановления принято считать с поднятия верхних дыхательных путей из воды.
- 8) Во время восстановления дыхания в промежутках между 25 м верхние дыхательные пути участника должны оставаться над водой. Касание воды будет означать старт.
- 9) Когда спортсмен приближается к концу дорожки, ему не разрешается дышать до момента прикосновения к стенке бассейна. Это правило соблюдается также при окончании выступления.

#### 10.12.4 Всплытие

- 1) При всплытии участнику нельзя помогать или касаться его до завершения процедуры выступления, если он не испытывает каких-либо трудностей.
- 2) В случае потери сознания перед, во время или после выступления при всплытии участник подлежит штрафным санкциям указанным в пункте 10.14 и разделе 13.
- 3) Попытка считается завершённой, когда участник коснулся бортика и над поверхностью воды показываются верхние дыхательные пути участника. При этом завершение засечки времени идет по касанию бортика или ограничителя по окончании дистанции.
- 4) По завершении попытки участник может держаться за дорожку, стенку бассейна.
- 5) После всплытия нос и рот участника должны оставаться над водой. Участнику не разрешается ни к кому прикасаться, равно как никому не разрешается касаться участника до того, как судья объявит, что попытка считается завершённой.
- 6) В конце каждого выступления судейская коллегия сообщает участнику свое решение о зачёте попытки. Для представления своего решения судьи используют цветные карточки (см. п. 3.18).
- 7) По окончанию попытки участник должен выполнить поверхностный протокол в течении 30 сек после показа верхних дыхательных путей над водой(см. п. 3.13).

#### 10.12.5 Организация соревнований

- 1) Очередность выступления участников определяется в зависимости от заявленного времени (время заявляется каждым представителем участника на техническом совещании перед соревнованиями с предварительно снятым видео успешного прохождения дисциплины участником). Участники, заявившие наибольшее время, стартуют первыми, а наименьшее – последними. В случае если одно и то же время заявлено сразу несколькими



участниками, то очередность их выступления определяется главным судьей при помощи жребия.

2) Все состязающиеся могут выполнить одну попытку выполнения упражнения.

3) Судейство осуществляется или двумя судьями, или одним судьей и помощником судьи на бортике. Первый судья – отмечает интервал отдыха и засекает общее время прохождения дистанции, второй судья – отмечает интервал отдыха и следит за исполнением дисциплины в соответствии с Правилами соревнований.

4) Во время выполнения упражнения (скоростное ныряние 4 по 25 м и скоростное ныряние 8 по 25 м) участнику обеспечивает безопасность два страхующих, находящихся в воде.

#### 10.13 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАНЯТЫХ МЕСТ

1) Временной результат, используемый для классификации участников, это фактическая общая продолжительность выполнения попытки.

2) Результаты участников определяют по наименьшему временному результату с учетом штрафных секунд.

3) При равенстве результатов, участник, показавший результат ближе к заявленному целевому времени, будет объявлен победителем.

4) Если после сопоставления времени, все равно остается равенство результатов, участники располагаются на одной позиции в финальной общей классификации.

5) Победителей и призеров соревнований определяют по занятым участниками местам (первым, вторым и третьим соответственно).

6) При получении участником красной карточки от судьи по окончании дистанции участник выбывает из борьбы за место по данной дистанции.

#### 10.14 НАЧИСЛЕНИЕ ШТРАФНЫХ БАЛЛОВ

1) Участник может получить желтую или красную карточку по итогам выступления в соответствии с критериями, указанными в пункте 10.14 (2).

2) Таблица критериев

Желтая карточка

№	Критерий	Количество штрафных секунд
1	Поднятие верхних дыхательных путей в процессе прохождения дистанции	120
2	Отсутствие касания бортика любой частью тела по окончании дистанции	120

3	Проплытие всей дистанции по поверхности без поднятия дыхательных путей	120
4	Выполнение поверхностного протокола больше, чем через 30 сек после показа верхних дыхательных путей	120
5	«Самба»	180

#### Красная карточка

№	Критерий
1	Отсутствие поверхностного протокола
2	Опускание дыхательных путей в воду после 30 сек ОТ
3	Опускание дыхательных путей в воду до показа судьей цветной карточки
4	В процессе прохождения дистанции дисциплины: прохождение всей дистанции другим стилем
5	Всплытие участника вне стартовой дорожки по окончании дистанции
6	Старт не из воды
7	Блекаут

## 11 ОБЩИЙ ЗАЧЕТ

11.1 В общем зачете могут принимать участие соревнующиеся, которые участвовали во всех 3 (трех) основных дисциплинах (JDYN, JDYNB и JDNF).

11.2 За выполнение попытки статической задержки дыхания (JSTA) участник может получить максимум 30 бонусных баллов, которые учитываются при подсчете баллов общем зачете.

11.3 Участники могут участвовать в общем зачете только в соответствии со своей возрастной категорией.

11.4 В общем зачете победителем соревнований (JDYN, JDYNB и JDNF) считается участник, набравший минимальное количество баллов за все выполненные дисциплины. К дисциплинам относятся дистанции кролем, дельфином, брассом и статическая задержка дыхания.

11.5 Для участия в общем зачете категорий освоенного максимума статическая задержка дыхания (JSTA) из 30 баллов пересчитывается на 10 бонусных метров к итоговому зачету.

11.6 Участники, выполняющие дисциплины освоенного максимума (maxJDYN, maxJDYNB, maxJDNF, maxSTA), участвуют в отдельной категории общего зачета. Результат считается по общей сумме баллов за выполненные дисциплины. Баллы считаются в процентном соотношении от рекорда России (округляется до целого) на момент первого января календарного в аналогичной дисциплине (отдельно для мужчин и женщин). При этом смежные дисциплины, выполненные в категориях JDYN, JDYNB и JDNF вычитаются из общего метража.

Пример 1: участник выполняет дисциплину maxJDYN с результатом 75 м (рекорд России у мужчин DYN на 01.01.2023 - 272), а остальные дисциплины в категориях JDYNB и JDNF с результатами соответственно 2 и -4 штрафных баллов, также выполняет JSTA на 10 бонусных метров. Получается результат общего зачета будет  $(75/272*100)-2+4+10=40$  баллов.

Пример 2: участник выполняет дисциплину maxJDYNB с результатом 100 м (рекорд России DYNB у женщин на 01.01.2023 - 220), дисциплину maxSTA с результатом 3:30 (рекорд России STA у женщин на 01.01.2023 – 9:02), а остальные дисциплины в категориях JDYN и JDNF с результатами соответственно -1 и 2 штрафных баллов, также выполняет JSTA на 10 бонусных метров. Получается результат общего зачета будет  $(100/220*100)+1-2+(210/542*100)=45+1-2+39=83$  балла. В случае одинакового результата участники классифицируются на одной позиции в финальной общей классификации.

11.7 В случае получения красной карточки на одном из выступлений участник выбывает из общего зачета.

## **12 БЕЗОПАСНОСТЬ**

- 1) Присутствие врача, фельдшера, владеющего навыками проведения реанимационных мероприятий, реанимобиль, обязательно. Медицинский персонал должен быть оснащён необходимым медицинским оборудованием, чтобы выполнять свои обязанности. Минимально должен быть аварийный кислород и стандартная аптечка первой медицинской помощи.
- 2) Организатор обязуется обеспечить страхующих фридайверов всем необходимым оборудованием для быстрого подъёма участников из воды на бортик бассейна.
- 3) Страхующим фридайверам запрещается использование фронтальных трубок во время соревнований.
- 4) Организаторы должны предоставить возможность выполнения дистанции по индивидуальной дорожке каждому участнику. Исключение составляет присутствие судей и страхующих на дорожке.

## **13 БЛЭК-АУТ**

- 1) При потере сознания («Блэк-аут») участник получает красную карточку.
- 2) Потеря сознания ведет к дисквалификации спортсмена на 3 месяца. Дисквалификация вступает в силу немедленно.

## **14 ПРОТЕСТЫ**

- 1) Участник или его представитель может подать протест в судейскую коллегию в течение максимум через 15 минут после публикации официальных результатов.
- 2) Участник или его представитель может подать протест только в отношении собственного результата.
- 3) Участник самостоятельно может подать протест с 14 лет. Если участнику 4-13 лет (включительно), протест может быть подан только представителем участника (тренером или родителем).
- 4) Стоимость протеста – 2500 (Две тысячи пятьсот) рублей.
- 5) В течение 1 часа после публикации официальных результатов судейская коллегия обязана вынести решение по протесту.
- 6) В случае удовлетворения протеста 2500 рублей возвращается.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## ЗАЯВКА технические дисциплины и детские старты

от \_\_\_\_\_

(ФИО тренера)

на участие в \_\_\_\_\_

(наименование соревнований)

проводимых в \_\_\_\_\_

(место проведения)

в период \_\_\_\_\_

(даты проведения)

№ п/п	ФИО ребенка	Дата рождения	Дистанция	ФИО, подпись родителя

Контактный номер тренера: \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### ЗАЯВКА освоенный максимум

от \_\_\_\_\_

(ФИО тренера)

на участие в \_\_\_\_\_

(наименование соревнований)

проводимых в \_\_\_\_\_

(место проведения)

в период \_\_\_\_\_

(даты проведения)

№ п/п	ФИО ребенка	Дата рождения	Дисциплина	Дистанция (метры)	Дата и наименование квалификационных соревнований	ФИО, подпись родителя

Контактный номер тренера: \_\_\_\_\_

Подпись тренера \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.